

## *PRACTICAR LA ESCUCHA*

La comunicación es un elemento imprescindible en la interacción social, y en cualquier ámbito en que nos desenvolvamos, ya sea en el ambiente escolar, familiar, laboral, etc. Dicha comunicación no sólo se reduce a la comunicación verbal, sino también a la no verbal, ya que con el lenguaje corporal expresamos muchas cosas, especialmente sentimientos y emociones que nos embargan por las situaciones que nos ocurren todos los días.

Así pues, el ámbito escolar es un espacio donde la interacción social es muy necesaria, y por consecuencia a diario ocurren muchos conflictos, entre los distintos actores que confluyen en dicho lugar, como maestros, alumnos y padres de familia, principalmente. Por dicha razón, la comunicación juega un papel muy importante, en especial la comunicación asertiva, ya que es imprescindible para una sana convivencia y por su puesto para un aprendizaje significativo.

En este sentido, una de las dificultades que identifique en mi grupo para llevar a cabo una comunicación asertiva, desde el inicio del ciclo escolar, es la falta de una escucha activa, es decir, a los alumnos y alumnas de mi grupo les cuesta bastante escuchar al otro, sus necesidades, deseos y/o desagradados. Lo anterior se ve reflejado en el trabajo diario, al momento de realizar una actividad, pues continuamente tenían errores por no escuchar adecuadamente las indicaciones, asimismo eran continuos los conflictos y los mal entendidos por causa de no escuchar atentamente.

Por tal motivo, a lo largo del ciclo escolar e insistido con ellos en la importancia de saber escuchar, de tener una escucha activa, para poder reconocer en el otro sus necesidades y desde luego ser empáticos con sus compañeros y compañeras. Pues si bien es cierto, la base de la empatía es la escucha, el poder reconocer en el otro la vulnerabilidad, la necesidad de apoyo, de solidaridad y de colaboración.

Así pues, como ya lo mencioné en el párrafo anterior, durante este proceso me he esforzado en puntualizar lo imprescindible que es saber escuchar; y las actividades que me han apoyado para este fin, son la implementación del diálogo constante, la participación en asambleas de aula, y recientemente las actividades sugeridas en este taller, han sido de gran ayuda. Ya que, al reconocer sus propias emociones, esto les apoya para ir reconociendo en el otro sus necesidades, ser empáticos unos con otros, además de detenerse a escuchar lo que el otro quiere decir.

Finalmente, agregar que lo revisado en este taller me ha servido bastante para llevar a cabo estas estrategias, pues con las actividades de calma, gratitud, respiración, etc., también nos ha permitido hacer una pausa en el camino y poder hacer ajustes, ser empáticos con los demás y escucharlos mejor.